Entrées froides aux légumes

Zaalouk d'aubergines - salade marocaine

1h50	30 min	20 min	1h	245
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 800 g **Aubergine**
- 400 g **Tomate(s)**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Oignon(s)**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à soupe **Cumin (en poudre)**
- 1 c. à café **Paprika**
- 3 pincée(s) **Piment de Cayenne**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation et cuisson des aubergines

1. Couper le pédoncule des aubergines.
2. Les laver à l'eau froide et les essuyer.
3. Les couper en rondelles ou en gros dés.
4. Les cuire 10 minutes à la vapeur.

Étape 2

Préparation des autres légumes

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Eplucher et hacher l'ail.
3. Couper les tomates en deux, retirer les pépins, le pédoncule vert et la peau. Les couper en gros dés.

Étape 3

Cuisson du zaalouk

1. Verser l'huile d'olive dans une sauteuse.
2. Faire chauffer à moyen puis ajouter l'oignon. Lorsqu'il est légèrement doré, verser les aubergines, les tomates et l'ail.

   Faire cuire pendant 20 minutes tout en mélangeant et

3. en écrasant les légumes avec une cuillère en bois.
4. Au bout des 20 minutes de cuisson, le mélange doit ressembler à une purée épaisse. Saler, ajouter les épices et mélanger de nouveau.
5. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
6. Laisser refroidir avant de déguster.